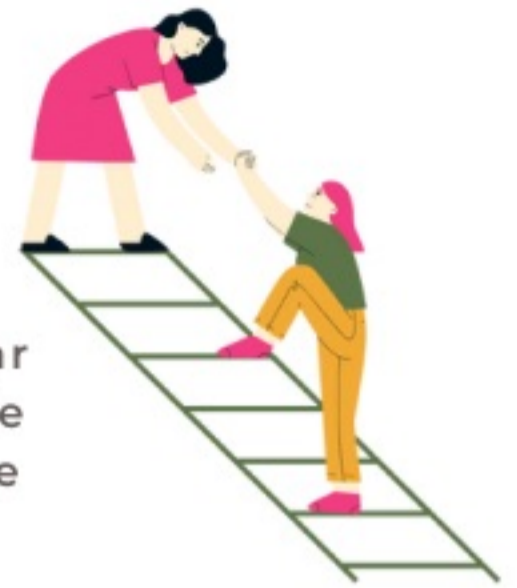


BEWUST ROUWEN VOOR NIEUW GELUK

Een vertrouwde manier van leven moeten loslaten, brengt rouw. Het kan ontstaan door verlies van een geliefde of door ziekte maar ook wanneer je een idee moet loslaten, doordat de omstandigheden er niet naar zijn. Het is zwaar en doet je wankelen, terwijl je juist je energie nodig hebt om 'opnieuw' te beginnen. Hoe doe je dat, terwijl je ruimte blijft geven aan de rouw?



TRAINER: SANDRINE KWAST

Sandrine combineert haar eigen levenslessen met de wetenschap over het rouwproces. Zo helpt ze mensen in periode van rouw of verlies door ziekte, overlijden of verandering op holistische wijze zich weer gezond en energiek te voelen en kwaliteit van leven te ervaren.



“Rouw en verlies maken we eigenlijk alledag mee. Het is een kans om onszelf nieuwe kansen te geven en te herijken.”



WAT VIND JE IN DEZE TRAINING?

- je zult zien dat het normaal is dat je brein in rouw anders werkt: én dat verlicht
- je ontdekt de invloed van het zenuwstelsel op jouw mentale gezondheid: dat kun je aanpakken
- je leert hoe je anders met jouw emoties en gedachten omgaat: back in control
- het helpt je om je sterker te voelen en weer nieuwe energie te hebben: goal

Eén ding verandert onmiddellijk wanneer we in een rouwproces zitten: we gaan herijken. Wat is er nou echt belangrijk in het leven? Wie is echt belangrijk? En hoe geef ik dit vorm?

JOHAN ACCOUNT - LEER OMGEVING

Privacy staat bij ons voorop en daarom werken wij met het vitaliteitsplatform JOHAN voor de learning experience omgeving. Zij zijn het enige platform in Nederland dat is gespecialiseerd in het veilig verwerken en beschermen van gezondheidsdata van de gebruiker.

Voor de trainingen heb je een computer nodig om te kunnen video bellen met de groep via google meet.



12 WEKEN PLANNING



Opdrachten

“De trainer weet verschrikkelijk veel en is echt een expert.”



Voortgangs-scans

“Het voelt als een eenzame reis als je er in zit maar met zo een training merk je dat je niet alleen zit.”



Groepsbijeenkomsten Groep 1

	Opdrachten	Voortgangs-scans	Groepsbijeenkomsten Groep 1
PRE WEEK 1		DIX inzicht scan	
WEEK 1	Zie jezelf	Feedback Bijeenkomst	2 uur training met Sandrine
WEEK 2	Jouw stijl; jouw behoeften		
WEEK 3	Wat is waar?		
WEEK 4	Het rouwproces beleven	Leerervaring 1 Invultijd ~ 2 min	
WEEK 5	Alledaags verlies		
WEEK 6	De verschillende rouwervaringen		2 uur training bespreken voortgang
WEEK 7	Het brein en emotie		
WEEK 8	Proces van denken, voelen en doen	Leerervaring 2	
WEEK 9	Change the rules		
WEEK 10	Samen in rouw		
WEEK 11	De balans		
WEEK 12	Yes, you did it!	Leerervaring 3 Feedback training	2 uur training afronden opdrachten
WEEK 13		Final Scan Invul tijd ~ 4 min	

Team: Sanne van schooneveld, Fleur Van den Horn
Ronald Mets

#SAM